

Утверждаю :
Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.

МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Чапл.59

"30" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-1	10	2,71
2	Гуляш из говядины	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	82,5	51,02
3	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	150	12,38
4	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	20,5	1,33
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-458, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-62	463	70,00
Обед (2 смена)				
1	Кукуруза сахарная	Калорийность-5, Углеводы-1	10	3,32
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	200	17,42
3	Тефтели (2-вариант)	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	75	28,11
4	Рис отварной	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	150	11,65
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,59
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-710, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-89	675	70,00

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Утверждаю :
 Директор МАОУ Лицея №22
 "Надежда Сибири"
 Петеряева Л.В.



МЕНЮ
 Категория "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

"30" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-2	15	4,06
2	Гуляш из говядины	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	105	64,51
3	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49	180	14,85
4	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	31	2,02
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-525, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-75	531	88,00
Обед (2 смена)				
1	Икра свекольная	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	100	13,40
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	250	21,86
3	Тефтели (2-вариант)	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	75	28,11
4	Рис отварной	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	200	15,53
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	34	2,19
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-884, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-112	859	88,00

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Утверждаю :
 Директор МАОУ Лицея №22
 "Надежда Сибири"

Петерьева Л.В.



МЕНЮ

Категория "ОВЗ и инв. от 12 лет" Чапл.59

"30" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра свекольная	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	100	13,40
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	250	21,78
3	Гуляш из говядины	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	105	64,54
4	Рис отварной	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	200	15,53
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29	58	3,75
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-918, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-134	953	129,46
Полдник				
1	Банан	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	220	28,60
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
	Итого за Полдник	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	420	46,54
	Итого за день	Калорийность-1262, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-216	1373	176,00

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Утверждаю :
Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.



МЕНЮ

Категория "ОВЗ и инв. 1-4класс" Чапл.59

"30" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра свекольная	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	60	8,04
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	200	17,42
3	Гуляш из говядины	Калорийность-114, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-4	97,5	60,23
4	Рис отварной	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	170	13,20
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,61
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-748, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-110	807,5	111,96
Полдник				
1	Банан	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	220	28,60
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
	Итого за Полдник	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	420	46,54
	Итого за день	Калорийность-1092, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-192	1227,5	158,50

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.